

# REKSPÖLUR I

-Almennt starfsnám-

-Námsvísir-

## Um Rekspöl I

Rekspölur I er 60 tíma námskeið og skiptist námið þannig, að 42 tímar eru haldnir með hefðbundnum hætti í kennslustofu, en 18 tímar eru í vefnámi. Í upphafi námskeiðs er þátttakendum kennt að nota internetið í náminu og því er ekki þörf á sérstakri tölvukunnáttu.

Þrjú megin áherslusvið eru á Rekspeli I:

- a) Einstaklingurinn; starfsvettvangur, réttindi, félagsmál og hlutverk sem opinber starfsmaður.
- b) Einstaklingurinn í einkalífi og starfi. Þjóðfélagslegt samhengi aðstæðna, kjara og viðhorfa og eiginleikar og sérkenni sérhvers einstaklings.
- c) Einstaklingurinn á tölvuöld. Kynnt er hvernig nota má tæknina til að stunda samskipti og afla annarra upplýsinga á netinu.

Á námskeiðinu er lögð rík áhersla á félagsleg samskipti og virka þátttöku þeirra sem námskeiðin sitja.

## Efnisþættir og leiðbeinendur í staðbundnu námi:

Námsþáttur	Kst.
Áfallahjálp og sorgarferli	4
Einstaklingur, starf, fjölskylda	4
Fjölgreind, tilfinningagreind	4
Hagfræði heimilanna	4
Íslensk málstefna	4
Félagsmál og lífeyrisréttindi	4
Mikilvægir þættir í starfi	4
Námsráðgjöf	2
Inngangur að netnámi	2
Starfið, réttindi og skyldur	4
Þjónusta í allra þágu	4
Öflug liðsheild	6

## Efnisþættir og leiðbeinendur í netnámi:

Námsþáttur	Kst.
Námstækni	2
Stjórnarskrá og lýðræði	4
Vafrað, verslað og lært	6
Hagfræði fyrir almenning	6

### 1. Áfallahjálp og sorgarferlið - viðbrögð við vá

#### Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

#### Námsmarkmið:

Að þátttakendur geti greint eðlileg viðbrögð við sorg, kreppu og áföllum. Jafnframt er markmiðið að þátttakendur hafi innsýn í hvert hægt er að leita ef vanlíðan vegna kreppu, sorgar eða áfalla verður meiri en einstaklingur eða fjölskylda getur afborið.

#### Námslýsing:

Sorg, kreppa og áföll eru meginviðfangsefni þessa námsþáttar, en flest knýja þau dyra einhvern tímann á æviferli einstaklingsins. Fjallað verður um eðlileg viðbrögð fólks við sorg, kreppu og áföllum.

### 2. Fjölgreind – tilfinningagreind

#### Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

#### Námsmarkmið:

- a) Að þátttakendur skoði þá hæfileika sína og annarra, sem liggja utan við gamalgróna skilgreiningu á greind.
- b) Að þátttakendur öðlist skilning á hvers vegna tilfinningar spila stórt hlutverk í daglegu lífi og samskiptum.

## **Námsaðferð:**

Þátttakendum verða kynnt fjögur hæfnissvið tilfinningagreindar og verða unnar nokkrar æfingar sem miða að því að:

- a) Benda á þau svið sem styrkur þátttakenda liggur.
- b) Auka næmi þátttakenda á samhengi atburða, tilfinninga, hugsana og viðbragða.
- c) Þátttakendur eigi betra með að setja markmið sem skipta máli.
- d) Auka færni þátttakenda í að skynja það sem viðmælandi þeirra meinar.

## **3. Einstaklingur – starf – fjölskylda**

### **Námskeiðslengd:**

4 kennslustundir

### **Námslýsing:**

Sköðaðar eru þær fjölmörgu stöður og hlutverk sem sérhver einstaklingur hefur í lífinu og hvernig þær geta togast á. Fjallað er m.a. um hvernig starfsmaður getur aðgreint einkalíf sitt og starf og hvað „fagleg framkoma” merkir? Ræddar verða leiðir til þess að draga úr árekstrum á milli einkalífs og starfs og bæta samskipti jafnt í einkalífi sem starfi.

## **4. Hagfræði heimilanna – fjármál fjölskyldunnar**

### **Námskeiðslengd:**

4 kennslustundir

### **Námsmarkmið:**

Eitt af stærstu verkefnum fjölskyldunnar eru fjármálin. Markmið námskeiðsins er að fara almennt yfir fjármál fjölskyldunnar og gefa heilræði um þau. Farið er yfir ýmis atriði varðandi lán, vanskil, skattamál og fleira. Allar fjölskyldur geta lent í greiðsluerfiðleikum og eru kynnt almenn úrræði þeim tengdum í samfélaginu. Að lokum er farið yfir þjónustu Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna.

## **5. Íslensk málstefna**

### **Námskeiðslengd:**

4 kennslustundir

## Námslýsing:

Í námskeiðinu er hugtakið málstefna skilgreint og rætt stuttlega um áhrif íslenskrar málstefnu á mótun íslenskrar þjóðarímyndar fyrr og nú. Ennfremur er leitast við að svara spurningunum: Er “hreint mál” “gott mál”?, er flámæli af hinu vonða? Er “þágufallssýki” sjúkdómur? Ríkir Eilífur Friður í íslenskri mannanafnapólítík? Hvað er nýyrðastefna? Hvað er málótti?

## 6. Félagsmál og lífeyrisréttindi

### Námskeiðslengd:

2 kennslustundir

### Námsmarkmið:

Markmið þessa námsþáttar er að þátttakendur hafi getu til að finna út á hverjum tíma hvaða lífeyrir þeir munu eiga eftir starfslok. Einnig ef eitthvað kemur upp á að vita hvaða rétt viðkomandi á í lífeyrissjóði. Að lokum, að þátttakendur:

- Viti muninn á samtryggingasjóði og séreignasjóðum.
- Viti muninn á B-deild LSR og A-deild.
- Viti hvað séreignasparnaður gefur af sér.
- Viti hvernig lífeyrissparnaður og lífeyrir frá Tryggingastofnun spila saman.

Farið er yfir hvernig starfsmenn ávinna sér rétt í lífeyrissjóði. Hver munurinn er á samtryggingasjóði og séreignasjóði. Sérstaklega er farið yfir uppbyggingu og starfsemi Lífeyrissjóðs ríkisstarfsmanna (LSR), muninn á B-deild og A-deild og rétt til lífeyris, makalífeyris, örorkulífeyris og barnalífeyris. Einnig er tekinn fyrir sparnaður í séreignasjóði.

Einnig verður kynning á hlutverki SFR – stéttarfélagi í almannajónustu og er farið yfir helstu réttindi félagsmanna, sem eru að félagsmaður:

- nýtur kjarasamninga félagsins
- nýtur stofnanasamnings sem gerður er á viðkomandi stofnun
- á rétt á úthlutun úr fjölskyldu- og styrktarsjóði í fæðingarorlofi
- á rétt á að kjósa trúnaðarmann og stjórn
- á rétt á að dvelja í orlofshúsum félagsins
- á rétt á að taka þátt í því félagsstarfi sem boðið er upp á
- á rétt á úthlutun ú starfsmenntunarsjóði SFR
- á rétt á úthlutun úr styrktar- og sjúkrasjóði SFR
- á rétt á starfsnámi á vegum samningsaðila
- á sér málsvara í réttinda- og álitamálum

## **7. Mikilvægir þættir í starfi**

### **Námskeiðslengd:**

4 kennslustundir

### **Námsmarkmið:**

Að þátttakendur:

- a) Þekki mikilvægi starfsþróunar sem tæki til að þroskast og dafna í starfi.
- b) Þekki og skilji hvernig starfsumhverfi ríkisstarfsmanna hefur verið að breytast og hvernig starfsmenn geti aðlagast þessum breytingum og verið í stakk búnir til að þróast í starfi.
- c) Kynnist helstu aðferðum sem snúa að stöðugri starfsþróun s.s. SVÓT – greiningu og markmiðasetningu.

### **Námslýsing:**

Námskeiðið Mikilvægir þættir í starfi fjallar að mestu leyti um starfsþróun starfsmanna. Farið verður í breyttar áherslur í starfsumhverfi ríkisstarfsmanna og rætt um hvernig starfsmenn geta nýtt sér markvissa starfsþróun til að styrkja stöðu sína á vinnumarkaði.

## **8. Netnámið og inngangur að námskeiði**

### **Námskeiðslengd:**

2 kennslustundir

### **Námsmarkmið:**

Að nemendur læri að skrá sig inn í kerfið gegnum netið og fái þjálfun í að nota umhverfið og taka námskeið.

### **Námslýsing:**

Um er að ræða inngang að námskeiðinu og kynningu á netnáminu. Netnámshluti námskeiðsins er settur fram í námsumhverfi WebCT sem er algengasta námsumhverfi netnáms hér á landi.

## 9. Starfið – réttindi og skyldur

### Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

### Námsmarkmið:

Megin markmið námskeiðsins er að þátttakendur öðlist skilning á stöðu sinni sem ríkisstarfsmenn og samhengi helstu lagaákvæða og forsendum þeirra. Þeir öðlist öryggi við að afla upplýsinga um helstu álitamál sem upp kunna að koma í þessum efnum.

Markmiðið er jafnframt að þátttakendum sé ljóst samspil stefnu í ríkisrekstri og þróunar í lagaákvæðum og kjarasamningum og að þeir geri sér einnig grein fyrir mismunandi starfsmannakerfum milli landa.

### Námslýsing:

Megin viðfangsefni námskeiðspáttarins er hugmyndafræði og reglur ríkisins gagnvart starfsfólki, þ.e. lagaramminn um starfsmenn ríkisins, lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, lög um kjarasamninga opinberra starfsmanna og ákvæði fleiri laga sem þá varða.

## 10. Öflug liðsheild

### Námskeiðslengd:

6 kennslustundir

### Námsmarkmið:

Megin markmið námsþáttarins er að efla samskipti og samkennd námshópsins og skapa þannig betra og jákvæðara umhverfi sem hvetur til náms. Ýmis verkefni og æfingar eru gerðar sem efla hópinn og stuðla að betri samskiptum innan hans. Unnið er samkvæmt aðferðafræði Reynslunáms (Experiential Learning).

Jafnframt er á námskeiðinu stuðlað að því að sérhver þátttakandi:

- fái innsýn í hvernig hann sjálfur kemur fram og tekur sér hlutverk í hópastarfi.
- skynji hvernig hann getur haft áhrif á “andrúmsloft” í hópi og hvernig hópurinn hafur áhrif á vilja hans og getu til að tileinka sér nýja þekkingu.

## 11. Þjónusta í allra þágu

### Námskeiðslengd:

4 kennslustundir

### Námsmarkmið:

Að þátttakendur þekki helstu einkenni þjónustu og geti skilgreint mikilvæg hlutverk starfsmannsins annars vegar og viðskiptavinarins hins vegar.

### Námslýsing:

Viðfangsefni námskeiðsins er þjónusta og þjónustustjórnun. Lögð er áhersla á þrjú megin atriði;

- a) eðli og eiginleikar þjónustu
- b) hlutverk starfsmannsins í árangursríkri þjónustu
- c) hlutverk viðskiptavinarins í árangursríkri þjónustu.

## 12. Námsráðgjöf

### Námskeiðslengd:

2 kennslustundir

### Námslýsing:

## 13. Námstækni og námsaðferðir

### Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi tveggja kennslustunda.

### Námslýsing:

Fjallað verður um námsaðferðir og námstækni og nemendur kenndar hagnýtar aðferðir við að tileinka sér nýja þekkingu. Skipulag og vinnubrögð við nám tekið fyrir og nemendum bent á árangursríkar leiðir og hvað berið að forðast.

## 14. Vafrað, verslað og lært

### Námskeiðslengd:

Á netinu, ígildi 4 kennslustunda.

**Námslýsing:**

Fjallað um ýmsa möguleika sem Internetið býður upp á. Nemendum kynntar leiðir til notkunar á netinu og hvernig hægt er að nota það til upplýsingaleitar og fleira. Námsmöguleikar á netinu kynntir, helstu leitarvélar og fjallað um möguleika netsins í verslun og viðskiptum.

**15. Hagfræði fyrir almenning****Námskeiðslengd:**

Á netinu, ígildi sex kennslustunda.

**Námslýsing:**

Fjallað um Íslenska hagkerfið og helstu þætti þess. Skoðaðir hvaða kraftar og þættir hafa áhrif á hagkerfið og hvernig einstakir hlutar þess hafa áhrif á aðra. Fjallað um helstu hagfræðihugtök sem notuð eru í almennri umræðu og fjölmiðlum og hvaða virkni einstakar aðgerðir stjórnvalda og markaðarins hafa á daglegt líf landans.

**16. Stjórnarskrá og lýðræði****Námskeiðslengd:**

Á netinu, ígildi sex kennslustunda.

**Námskeiðslýsing:**